



Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475
 RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

Año: XII Número: 1 Artículo no.:7 Período: 1 de septiembre al 31 de diciembre del 2024

TÍTULO: Procrastinación académica y consumo de contenido de internet en estudiantes normalistas.

AUTORES:

1. Dr. Misael Enríquez Félix.
2. Dr. Rubén Casillas de la Torre.
3. Dr. Rubayyath Gildebarido Escamilla Flores.
4. Máster. Olga Mora García.

RESUMEN: La investigación tuvo como objetivo relacionar los niveles de procrastinación académica con el consumo de contenido en internet en estudiantes normalistas de la Escuela Normal Superior Plantel Navojoa. El estudio se desarrolló bajo el paradigma cuantitativo, con un diseño transversal y un alcance descriptivo correlacional, con una muestra de 130 estudiantes. Se les aplicó la Escala de Procrastinación Académica y el factor ocho de la parte de Habilidades en el uso de tecnología del instrumento de Competencias para las TIC. Para el procesamiento de los datos se utilizó el programa SPSS V.25. Los resultados mostraron que los juegos en línea tienen una asociación positiva, con el aumento de la procrastinación académica y con una disminución considerable de la autorregulación académica.

PALABRAS CLAVES: estudiante normalista, formación inicial docente, procrastinación académica, México, Tecnologías de la Información y la Comunicación.

TITLE: Academic procrastination and consumption of internet content in normalist students.

AUTHORS:

1. PhD. Misael Enríquez Félix.
2. PhD. Rubén Casillas de la Torre.
3. PhD. Rubayyath Gildebardo Escamilla Flores.
4. Master. Olga Mora García.

ABSTRACT: The objective of the research was to relate the levels of academic procrastination with the consumption of Internet content in normalist school students at the Plantel Navojoa Higher Normalist School. The study was developed under the quantitative paradigm, with a cross-sectional design and a correlational descriptive scope, with a sample of 130 students. The Academic Procrastination Scale and factor eight of the Skills in the use of technology part of the ICT Competencies instrument were applied. The SPSS V.25 program was used to process the data. The results showed that online games have a positive association with an increase in academic procrastination and a considerable decrease in academic self-regulation.

KEY WORDS: normalist student, initial teacher training, academic procrastination, Mexico, Information and Communication Technologies.

INTRODUCCIÓN.

La procrastinación entendida como el acto de retrasar innecesariamente una actividad y generalmente manifiesta a través de sensaciones de malestar en la persona, provoca en los sujetos la idea de escasas posibilidades de disfrute o satisfacción al momento de realizar una tarea, lo que los lleva a evitar el desgaste que conlleva la realización de la asignación (Solomon & Rothblum, 1984). A saber, la procrastinación académica es un tema que cobra relevancia en la última década, debido a que cada vez son más los estudiantes que van aplazando el desarrollo de sus actividades académicas a nivel educativo, inclusive llegando a no realizarlas o bien hacerlas sin la calidad solicitada. Esta forma de actuar

concuerta con el advenimiento de las tecnologías en la sociedad y su incorporación a los escenarios educativos.

La sociedad actual, a nivel general, vivencia la cultura de la inmediatez, en la que todo se debe realizar u obtener lo más rápido posible, sin demora alguna. Al respecto, Riva (2006) señala que la procrastinación se presenta cuando las personas deciden realizar actividades a corto plazo que tengan consecuencias positivas (o inmediatas), en lugar de llevar a cabo aquellas que impliquen consecuencias demoradas (de larga duración); por lo tanto, las tareas que no conllevan una recompensa inmediata, son las que por lo regular, se dejan para después; no obstante, respecto al uso de tecnologías, ocurre lo contrario, especialmente cuando se refiere al uso de dispositivos con conexión a internet. Estos deben su éxito a la facilidad de encontrar lo que se necesita, siendo principalmente necesidades de comunicación, recreación, diversión y ocio (Valencia-Ortiz et al., 2023).

En un estudio realizado en México, Portillo (2023) indica, que a raíz de la emergencia sanitaria por COVID-19 a pesar de que se aumentó el uso de dispositivos tecnológicos con fines educativos, se encontraron niveles bajos de procrastinación académica en estudiantes de bachillerato; no obstante, expresa que respecto a la edad, son los estudiantes más jóvenes de los primeros grados quienes tienden a presentar niveles más altos de procrastinación respecto a los pares de grados superiores.

A saber, Veytia-Bucheli y Sánchez-Macías (2022) indican, que si bien pueden no existir altos niveles de postergación de la tarea, si se presentan conductas de dependencia al uso de las TIC, lo que conlleva a un uso excesivo y desmesurado, provocando ansiedad, nerviosismo y bajos niveles de creencia de autoeficacia. Ello, debido al gran tiempo que los estudiantes se encuentran expuestos a su uso y el excesivo contenido existente que puede desviarlos de las actividades académicas. En esta línea de análisis, autores como Reynoso (2023) y Portillo et al. (2023) han evidenciado que la frecuencia prolongada puede provocar adicción a redes sociales, internet y videojuegos.

En este sentido, los estudiantes se distraen fácilmente con el uso de los dispositivos electrónicos que utilizan para el desarrollo de sus tareas. Desvían su atención hacia las redes sociales, videos y películas, o bien, simplemente navegar en la internet sin un fin específico, lo que hace que posterguen la realización de sus actividades académicas (Pardo et al., 2014; Reynoso, 2023).

A saber, a nivel de estructura y equipamiento las Escuelas Normales (EN), como la gran mayoría de las Instituciones de Educación Superior (IES) a nivel global, han incluido y fortalecido en sus programas educativos la utilización de las tecnologías como un elemento formativo esencial de atención a los nuevos escenarios de aprendizajes de las generaciones de estudiantes actuales; no obstante, como señala Enríquez (2024), aunque a raíz de la pandemia por COVID-19, se ha visibilizado rezago a nivel tecnológico en las EN, existe un gran interés hacia la diversificación de los escenarios de enseñanza y aprendizaje con la utilización de las TIC.

En el caso del estudiantado de las Escuelas Normales del Sur del Estado de Sonora, en su generalidad cuentan con acceso a internet y con equipos tecnológicos para el desarrollo de sus actividades académicas; no obstante, se observa que un gran porcentaje de la matrícula escolar, no entregan sus productos a tiempo o bien no lo hacen con el nivel de calidad solicitado por los docentes, debido a que gran parte del tiempo dedicado a la realización de sus tareas lo ocupan en consumir otro tipo de contenido virtual, que en su mayoría poco o nada tiene que ver con sus asignaciones.

Respecto a la caracterización de quienes procrastinan, Stainton et al. (2000) indican, que presentan comportamientos iniciales de compromiso con la realización de la tarea; sin embargo, al poco tiempo comienzan a tener pensamientos reiterativos que se relacionan con el progreso de la actividad y con la imposibilidad de poder llevarla a cabo, por lo que fluyen ideas negativas enfocadas a la baja eficiencia. A ello, se añade el miedo al fracaso y a obtener evaluaciones negativas, traducido en postergación y/o abandono de la tarea (Contreras et al., 2005; Zepeda et al., 2023).

Respecto a los ejercicios de medición de la procrastinación académica, Solomon y Rothblum (1984) fueron los primeros en señalar la frecuencia y las razones que presentan los estudiantes para retrasar sus tareas académicas. Como principales hallazgos, señalaron que las tareas escritas son las más postergadas, seguidas de la preparación y/o estudio para los exámenes y la realización de lecturas semanales.

Dadas las condiciones actuales, donde la virtualidad y la presencialidad se encuentran estrechamente vinculadas y las asignaciones realizadas por los estudiantes pueden ser de manera escrita o digital, el presente estudio tiene por objetivo relacionar los niveles de procrastinación académica y sus factores con el consumo de contenido en internet en estudiantes normalistas.

DESARROLLO.

Diseño.

La presente investigación se llevó a cabo bajo el paradigma cuantitativo, con un diseño transversal y un alcance descriptivo correlacional (Hernández-Sampieri et al., 2014).

Participantes.

El estudio se llevó a cabo con 130 estudiantes normalistas en proceso de formación. La muestra del estudio quedó conformada por estudiantes de las Licenciaturas en Enseñanza y Aprendizaje en Telesecundaria (68.5%) y Licenciatura en Enseñanza y Aprendizaje de la Formación Ética y Ciudadana (14.6%), así como del programa de Maestría en Gestión Educativa (16.9%) de la Escuela Normal Superior Plantel Navojoa. Respecto a las características sociodemográficas de la muestra, el 59.2% son mujeres y el 40.8% hombres, con edades entre los 18 y 58 años ($M=22.7$, $DE=5.5$).

Instrumentos.

Cuestionario sociodemográfico.

Se integró por las siguientes preguntas: Escuela donde estudia actualmente, Licenciatura que cursa en la Escuela Normal, semestre que acaba de cursar (enero - junio 2024), edad, estado civil y ocupación.

Escala de Procrastinación Académica (EPA).

Elaborada por Busko (1998) y adaptada por Domínguez et al. (2014). Consta de 12 ítems con cinco opciones de respuesta (Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre y Siempre). Las puntuaciones van de 1 que representa Nunca a 5 que representa Siempre. La escala mide dos factores: Autorregulación Académica (Mientras más alto es el puntaje, la autorregulación es mayor), y Postergación de Actividades (mientras más puntúe la persona, mayor es su tendencia a postergar). Al validarse el instrumento adaptado a los entornos escolares, se obtuvo como propiedades psicométricas una buena consistencia interna con un Alfa de Cronbach de 0.80 y un solo factor de varianza de 23.89% del total del instrumento.

Consumo de contenido en internet.

Para medir este constructo, se utilizó el factor ocho de la parte de Habilidades en el uso de tecnología del instrumento de Competencias para las TIC de Martínez (2015). Específicamente se integraron 12 reactivos sobre la frecuencia en el uso de diversos contenidos de internet:

- Videos musicales.
- Juegos en línea.
- Televisión por internet (Plataformas de entretenimiento).
- TikTok.
- Lecturas de libros o revistas.
- Artículos científicos y/o de divulgación.
- Información para tareas.
- Uso de redes sociales.
- Comunicación por chat o mensajería instantánea (Messenger, WhatsApp, etc.).
- Noticias.
- Contenido de interés personal (recetas de cocina, salud y bienestar, deportes).

En todos los casos, se respondía en un escalamiento tipo Likert de cinco opciones: Nunca, Algunas veces por semana, A diario (1 a 2 horas), A diario (2 a 5 horas) y A diario (más de 5 horas).

Procedimiento.

Para el desarrollo de la presente investigación, se llevaron a cabo varias etapas clave. En primer lugar, se obtuvo la aprobación institucional necesaria, presentando el proyecto de investigación a la dirección de la institución educativa. Esta presentación incluyó los objetivos, la metodología y la relevancia del estudio, y tras la revisión, se otorgó el permiso para proceder. Una vez obtenida la aprobación, se explicó a los estudiantes participantes la escala que se utilizaría y el objetivo del estudio. Se realizó una sesión informativa en la que se detallaron los aspectos clave de la investigación, incluyendo la importancia de su participación y cómo sus respuestas contribuirían a los resultados finales.

Después de la explicación, se procedió a obtener el consentimiento informado de los estudiantes. Se les proporcionó un documento detallado que describía el propósito del estudio, los procedimientos a seguir y sus derechos como participantes, incluyendo su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento sin repercusiones. Los estudiantes firmaron este documento para confirmar su participación voluntaria. Finalmente, los estudiantes completaron la escala a través de un formulario en línea utilizando Google Forms. La escala fue administrada por grupos para facilitar la organización y garantizar que todos los estudiantes tuvieran la oportunidad de participar en condiciones similares. Se les proporcionó un enlace al formulario y se les dio tiempo suficiente para responder todas las preguntas de manera reflexiva.

Consideraciones éticas.

- Participación voluntaria.
- Posibilidad de abandono sin repercusiones.
- Consentimiento informado.
- Informe de resultados a las instituciones al término del estudio.

Análisis de datos.

Los resultados fueron exportados desde Google Forms a una hoja de cálculo para su análisis estadístico. Se utilizaron estadísticos descriptivos para identificar los niveles de ambas variables y el coeficiente de correlación de Spearman para evaluar la asociación entre el uso de distintos tipos de contenidos de internet y la procrastinación académica. Se utilizó el programa SPSS V.25.

Resultados.

Para iniciar con el análisis de los datos, tenemos que la muestra poblacional fue de 130 estudiantes de la Escuela Normal Superior Plantel Navojoa, de segundo a octavo semestre, de los programas educativos Licenciatura en Enseñanza y Aprendizaje en Telesecundaria y Licenciatura en Enseñanza y Aprendizaje de la Formación Ética y Ciudadana, ambos del plan 2022; y segundo y cuarto semestre de la Maestría en Gestión Educativa, lo que representa el 56.6% de la población total de los 230 alumnos de la institución. Los participantes se distribuyeron por sexo de la siguiente manera: Mujeres 77 (59.2 %) y Hombres 53 (40.8 %).

En relación con el análisis sobre qué sexo procrastina más o menor, no se detectaron diferencias significativas, lo que concuerda con los hallazgos de Chan (2011), quien menciona, que si bien los hombres procrastinan un poco más, las diferencias no son distantes. En contraste con lo anterior, Balkis & Duru (2009) establecen, que los hombres tienden a procrastinar más que las mujeres, mientras que Carranza & Ramírez (2013) encontraron lo opuesto. En general, no existe un acuerdo en cuanto a qué sexo procrastina más, y en este estudio, como ya se mencionó anteriormente, no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres.

El análisis de la información del instrumento comenzó describiendo los resultados de la procrastinación académica. Considerando que los valores totales y sus respectivos factores pueden oscilar entre 1 y 5, se aprecia que existe un nivel bajo de procrastinación en general; por otro lado, la autorregulación se

encuentra en un nivel moderado-alto, mientras que la postergación de actividades está en un nivel medio-bajo (Tabla 1).

Tabla 1. Resultados descriptivos de procrastinación académica.

Variable	M	DE	Mínimo y máximo posible	Asimetría	Curtosis
Procrastinación académica.	2.21	0.64	1-5	0.39	-0.17
Autorregulación académica.	3.97	0.66	1-5	-0.60	-0.14
Postergación de actividades.	2.81	0.99	1-5	0.07	-0.39

Con relación al consumo de internet, los porcentajes indicaron que los estudiantes pasan una gran parte del día conectados a diversas plataformas o consumiendo distintos contenidos. La Tabla 2 presenta el porcentaje específico de tiempo dedicado al tipo de consumo de contenido.

Tabla 2. Resultados descriptivos de tipos de consumo de internet.

Tipos de consumo / porcentaje.	Nunca	Algunas veces por semana	A diario (1 a 2 horas)	A diario (2 a 5 horas)	A diario (más de 5 horas)
Videos musicales.	5.4	48.5	28.5	12.3	5.4
Juegos en línea.	40.8	31.5	19.2	6.2	2.3
Televisión por internet (Plataformas de entretenimiento).	17.7	48.5	19.2	8.5	6.2
TikTok.	13.8	16.9	35.4	16.2	17.7
Lecturas de libros o revistas.	14.6	62.3	14.6	2.3	6.2
Artículos científicos y/o de divulgación.	38.5	50.8	8.5	0.0	2.3
Información para tareas.	15	32.3	38.5	21.5	6.2
Uso de redes sociales.	.8	13.1	29.2	29.2	27.7
Comunicación por chat o mensajería instantánea (Messenger, WhatsApp, etc.)	0.0	6.9	20.8	26.2	46.2

Noticias.	16.9	10 53.1	23.8	3.8	2.3
Contenido de interés personal (recetas de cocina, salud y bienestar, deportes).	1.5	39.2	38.5	10.8	10.0

Específicamente, al calcular la mediana de estos contenidos, se observa que la mayor parte del tiempo se dedica al Uso de redes sociales y a la Comunicación por mensajería instantánea. A continuación, se encuentra el uso de TikTok, la Búsqueda de información para tareas, y el Consumo de contenido de interés personal.

Como parte final del análisis, se examinó la relación entre los factores de la procrastinación académica y los diferentes tipos de consumo de internet mediante el coeficiente de correlación de Spearman. La Tabla 3 presenta estos hallazgos.

Tabla 3. Correlación entre Procrastinación académica y Tipos de consumo en internet.

Tipo de consumo / frecuencia	Procrastinación académica	Autorregulación académica	Postergación de actividades
Videos musicales.	-.17	.20*	-.06
Juegos en línea.	.27**	-.26**	.20*
Televisión por internet (Plataformas de entretenimiento).	.08	-.10	.03
TikTok.	.05	-.09	-.02
Lecturas de libros o revistas.	-.06	.10	-.02
Artículos científicos y/o de divulgación.	-.05	.09	.03
Información para tareas.	-.27**	.31**	-.08
Uso de redes sociales.	-.07	.02	-.07
Comunicación por chat o mensajería instantánea (Messenger, WhatsApp, etc.)	-.07	.02	-.11
Noticias.	-.08	.07	-.05
Contenido de interés personal (recetas de cocina, salud y bienestar, deportes).	.10	-.09	.08

* p <.05, ** p <.01

Primero, es posible apreciar, que algunos contenidos como Televisión por internet, TikTok, Lecturas de libros o revistas, artículos científicos y/o de divulgación, Uso de redes sociales, Comunicación por chat o mensajería instantánea, Noticias y Contenido de interés personal no presentaron una correlación significativa con la procrastinación o alguno de sus factores ($p > .05$); no obstante, los Juegos en línea se asocian significativamente con un aumento en la Procrastinación académica ($r = .20$) y una menor Autorregulación académica ($r = -.26$). También buscar Información para tareas se asocia con una disminución significativa en la Procrastinación académica ($r = -.27$) y una mejor Autorregulación académica ($r = .31$). Finalmente, ver Videos musicales se asocia con una mejor autorregulación académica ($r = .20$).

CONCLUSIONES.

Esta investigación tuvo por objetivo relacionar los niveles de procrastinación académica y sus factores con el consumo de contenido en internet en estudiantes normalistas. El interés por la realización de este estudio surgió debido a los constantes informes de los docentes de la Escuela Normal Superior Plantel Navojoa, en referencia a la no entrega, entrega tardía o entrega de productos con poca calidad por parte del estudiantado.

En los últimos años y específicamente los correspondientes a la pandemia por COVID 19, han maximizado el uso desmedido de las TIC, y con ello, se ha visto un aumento en problemáticas relacionadas con una disminución en el aprovechamiento académico en los estudiantes y ha aumentado considerablemente el tiempo de consumo recreativo del internet, lo que lleva a la postergación de las actividades escolares, dejando muy poco tiempo de dedicación, lo que provoca un bajo rendimiento en cuanto a la calidad de los mismos, como ya se ha venido mencionando con anterioridad. Esta problemática no es exclusiva de los jóvenes, debido a que en este estudio, también están incluidos docentes de posgrado de mayor edad, y de igual manera, presentan éstas mismas características.

En cuanto a los resultados generales de la Escala de Procrastinación Académica (EPA), los hallazgos indican que en general, existe un nivel bajo. A saber, se esperaban resultados más cercanos a un nivel medio alto, debido a la problemática observada y directamente vinculada al inconsistente desempeño y entregas fuera de tiempo y forma de los productos solicitados por el estudiantado en cada uno de los cursos de su Programa Educativo.

En lo concerniente al factor Autorregulación Académica, definida por Ganda & Boruchovitch (2018), como el proceso de auto-reflexión, por el cual el estudiante monitorea y evalúa su propio aprendizaje, asociado con una mejor comprensión de los contenidos, mayor responsabilidad con sus estudios, y por ende, un mejor aprovechamiento académico. En este factor, se encontró un nivel de moderado-alto, lo que muestra que los estudiantes generalmente no se preparan con anticipación suficiente para la realización de sus exámenes, y cuando tienen alguna duda, no buscan ayuda con sus docentes.

En este factor, también es posible observar que los estudiantes no intentan completar sus trabajos lo más pronto posible, sino que lo dejan hasta el último momento de la entrega, lo cual disminuye considerablemente la calidad del mismo. También se puede resaltar, que un porcentaje considerable de los alumnos no revisan sus trabajos antes de enviarlos, detectando muchos errores en la redacción y coherencia de las ideas, inclusive si se presta atención por la forma en la que han sido redactados; se puede encontrar que copiaron y pegaron de otra fuente de la cual no se coloca la referencia correspondiente. En general, en este factor, se muestra que los educandos no poseen buenos hábitos de estudio, lo que concuerda con la opinión de sus docentes en cuanto a la poca dedicación que muestran en la realización de sus trabajos.

En cuanto al factor Postergación de las actividades, se obtuvo un nivel medio – bajo. En el análisis, se muestra que los estudiantes consideran realizar sus productos con tiempo suficiente y que no postergan la elaboración de sus trabajos o lecturas, aunque les parezcan aburridos, lo que no concuerda con exactitud, con los resultados del factor Autorregulación Académica. Lo que se ha observado en las aulas

de clases es precisamente que muchos de los estudiantes no realizan las lecturas que se les encargan para el análisis dentro de aula. De igual manera, pasa con la entrega de los productos, los cuales a pesar de que se les encargan con un tiempo de anticipación adecuado, se realizan y entregan en el último momento.

Los resultados obtenidos de la escala de procrastinación académica, expuestos anteriormente, concuerdan con los hallazgos encontrados por Portillo (2023), en el factor de autorregulación, en cuanto que los estudiantes de bachillerato más jóvenes presentaron menor capacidad de autorregulación; en cuanto al factor de postergación de actividades, si hay diferencias, dado que los estudiantes de bachillerato mostraron mayor incidencia a la postergación, mientras que los estudiantes universitarios presentaron un nivel bajo en este factor.

De manera agregada, al igual que los resultados presentados por Domínguez et al. (2014), se considera que el aspecto más importante que debe ser tomado en cuenta por aquellos sujetos que son procrastinadores, es su autorregulación; es decir, sus hábitos de estudios. Mientras que Pardo et al., 2014 establecen, que no existe una correlación positiva entre la procrastinación y los niveles de ansiedad de los estudiantes, lo que seguramente puede afectar su rendimiento académico. A saber, los participantes del presente estudio que mostraron más procrastinación académica, efectivamente poseen un desempeño académico inferior en referencia a los estudiantes que poseen una baja procrastinación y una mejor autorregulación.

Para este estudio, sobre la procrastinación académica, se consideró el consumo de internet, como un factor de distracción por parte de los estudiantes. Los resultados obtenidos muestran un uso poco moderado de las tecnologías, dedicando mucho tiempo a la semana al consumo de contenido de índole social y recreativo, mientras que el uso académico de las tecnologías es escaso.

Las redes sociales, la comunicación por mensajería instantánea, y el TikTok son las actividades recreativas de interés personal, a las que más tiempo le dedican los estudiantes, en relación al consumo

de contenido en internet. Otro uso que le brindan al internet, pero en mucho menor escala, están las actividades relacionadas con la búsqueda de información para la realización de sus tareas, en las cuales, por lo regular, utilizan la primera fuente que encuentran en internet, y que en muchas ocasiones, no es información fiable.

Por último, se determinó la relación entre la procrastinación académica y los diferentes tipos de consumo de internet de los estudiantes. Una vez realizado este análisis, se determinó que no existe una relación significativa con el uso de redes sociales, televisión por internet, TikTok, lectura de revistas y artículos científicos con la procrastinación académica.

Los juegos en línea tienen una asociación positiva con el aumento de la procrastinación académica y con una disminución considerable de la autorregulación académica. Al respecto, contrastando con los hallazgos de Portillo et al. (2023) sobre la adicción a los juegos e internet, se puede considerar, que si bien los estudiantes de la Escuela Normal Superior Plantel Navojoa, no presentan niveles de adicción a los videojuegos, si es posible establecer, que el tiempo que le dedican a éstos afecta considerablemente sus hábitos de estudios y eleva los niveles de procrastinación académica, y por el contrario, el aumento en la búsqueda de información para la realización de las tareas contribuye a que la procrastinación disminuya significativamente y hace que mejore la autorregulación académica; es decir, cuando los estudiantes utilizan el internet con mayor frecuencia con fines educativos, disminuye notablemente la procrastinación y autorregulación académica, haciendo que desarrollen mejores hábitos de estudios, y por ende, un mejor aprovechamiento escolar.

Otro aspecto para destacar, y que puede ser parte de otro estudio, es lo que muestran los resultados en cuanto a que ver videos musicales contribuye a una mejor autorregulación académica. En un estudio realizado por Enríquez (2024), se menciona que las generaciones actuales de estudiantes presentan una condición que se ha denominado como el Síndrome de Atención Dispersa, que se puede definir como la poca capacidad que tienen las personas de concentrarse en un solo contenido o tema por un tiempo

considerable distraiéndose con facilidad, perdiendo el sentido de lo que están haciendo. Una de las razones por las cuales ocurre eso, es el hacer que nuestro cerebro procese múltiples tareas al mismo tiempo, como estudiar y ver televisión o realizar una tarea, mientras se navega por las redes sociales. Sí se puede hacer, pero no se estaría realizando con la calidad con la cual se podría realizar, si se le dedicara la atención única a dicha tarea. En este sentido, que los estudiantes muestran una mejor autorregulación académica viendo videos musicales, ponen en debate algunos de los estudios que se han realizado en relación con los hábitos de estudios y la dedicación académica.

En conclusión, los estudiantes de la Escuela Normal Superior Plantel Navojoa presentan de manera general, un nivel bajo de procrastinación académica; sin embargo, el consumo excesivo del internet para fines recreativos contribuye a que no se tenga una buena autorregulación académica, relacionada con el desarrollo de buenos hábitos de estudio. Y en cuanto a la postergación de actividades, las respuestas de los estudiantes muestran que no consideran que dejan sus trabajos para realizarse en el último minuto y que no postergan la elaboración de sus tareas, aunque el tiempo de uso y consumo de internet que tienen, según los datos recabados, establecen que tienen relativamente poco tiempo para la realización de sus tareas académicas.

En cuanto a las limitaciones de la investigación, la principal tiene que ver con las distintas apreciaciones y opiniones que tienen los mismos estudiantes en cuanto a su desempeño, hábitos de estudios y el consumo de internet, toda vez que necesitan un referente para poder compararse, y al no tenerlo, la información que proporcionan puede estar sesgada por sus propias ideas de lo que ellos creen que es correcto, porque siempre lo han realizado de esta manera o bien por el deseo de no quedar en evidencia. En cuanto al uso del internet, en una sociedad que en su gran mayoría las utiliza sin ningún tipo de restricción, no se tienen parámetros establecidos, sobre el tiempo que debiera de utilizarse o bien sobre el tipo de contenido que debería consumirse, sino más bien, todo está sujeto a los intereses y hábitos de cada persona.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Balkis, M., & Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, And its relationship with demographics and individual preferences. *Journal of Theory and Practice in Education*, 5(1), 18–32.
2. Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model [Tesis de Maestría inédita]. The University of Guelph.
3. Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios*, 3, 95-108.
4. Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicológica*, 7(7), 53-62.
<https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2011.n7.807>
5. Contreras, F., Espinosa, J., Esguerra, G., Haikal, A., Polaina A., & Rodríguez, A. (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Revista Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 1(2), 183-194.
6. Domínguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293-304.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>
7. Enríquez, M. (2024). Bienestar subjetivo en estudiantes de escuelas formadoras de docentes en el contexto de pospandemia. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, XI(3), 1-14.
<https://doi.org/10.46377/dilemas.v11i3.4141>
8. Ganda, D., & Boruchovitch, E. (2018). Autorregulación del aprendizaje: conceptos principales y modelos teóricos. *Psicología de la Educación*, 46, 71-80.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1414-69752018000100008&lng=pt&nrm=iso&tlng=es

9. Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación. McGraw-Hill.
10. Martínez, E. (2015). Competencias en TIC y capital cultural en estudiantes de universidad pública [Tesis Maestría]. Centro Regional de Alimentación y Desarrollo A. C.
11. Pardo, D., Perilla, L., & Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de Psicología. *Revista Cuadernos Hispano-americanos de Psicología*, 14(1), 31-44. <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/1343>
12. Portillo, S. (2023). Procrastinación académica durante la pandemia por COVID-19 en estudiantes de bachillerato en línea en México. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, X(2), 1-14. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v2i10.3501>
13. Portillo, S., Caldera, J., Sedeño, K., Zamora, M., Reynoso, O., & Pérez, I. (2023). Adicción a los videojuegos y al internet en estudiantado mexicano de bachillerato. *Revista Electrónica Educare*, 27(3), 1-18. <https://doi.org/10.15359/ree.27-3.17266>
14. Reynoso, O. (2023). Adicción a redes sociales en estudiantes de Educación Media Superior en el contexto de emergencia por COVID-19 en México. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, X(1), 1-15. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i1.3335>
15. Riva, M. (2006). Manejo conductual- cognitivo de un déficit en autocontrol, caracterizado por conductas de procrastinación [Tesis de Especialización en psicología clínica comportamental cognoscitiva] Bogotá: Pontificie Universidad Javeriana.
16. Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
17. Stainton, M., Lay, C., & Flett, G. (2000). Trait Procrastinators and Behavior/TraitSpecific Cognitions. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 297-312.

18. Valencia-Ortiz, R., Garay-Ruiz, U., & Cabero-Almenara, J. (2023). Uso problemático de las redes sociales: el caso de estudiantes mexicanos. *Alteridad*, 18(1), 23-33.
<https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.02>
19. Veytia-Bucheli, M., & Sánchez-Macías, A. (2022). Procrastinación académica y el uso de las TIC. Una revisión sistemática de la literatura. *Atenas*, 4(60), 1-13.
20. Zepeda, P., Da Silva, R., Costa, F., & Douglas, R. (2023). Miedo al éxito y miedo al fracaso: intensidad de los motivos de procrastinación en la elaboración de la disertación y tesis. *Calidad en la educación*, (58), 5-34.

DATOS DE LOS AUTORES.

1. **Misael Enríquez Félix.** Doctor en Administración Educativa. Profesor de Tiempo Completo en Escuela Normal Superior, plantel Navojoa. Navojoa, Sonora, México. Correo electrónico: menriquezfelix@gmail.com
2. **Rubén Casillas de la Torre.** Doctor en Ciencia Política. Profesor Asociado “C”. Centro Universitario de los Lagos. Guadalajara, Jalisco, México. Correo electrónico: ruben.casillas@academicos.udg.mx
3. **Rubayath Gildebardo Escamilla Flores.** Doctor en Administración Educativa. Profesor de Tiempo Completo del Centro Regional de Educación Normal “Rafael Ramírez Castañeda” Navojoa, Sonora, México. Correo electrónico: cren.rescamilla@creson.edu.mx
4. **Olga Mora García.** Máster en Educación con especialidad en Metodología de la Docencia. Centro Universitario de los Altos (CUALTOS). Guadalajara, Jalisco, México. Correo electrónico: omora@cualtos.udg.mx

RECIBIDO: 25 de junio del 2024.

APROBADO: 29 de julio del 2024.